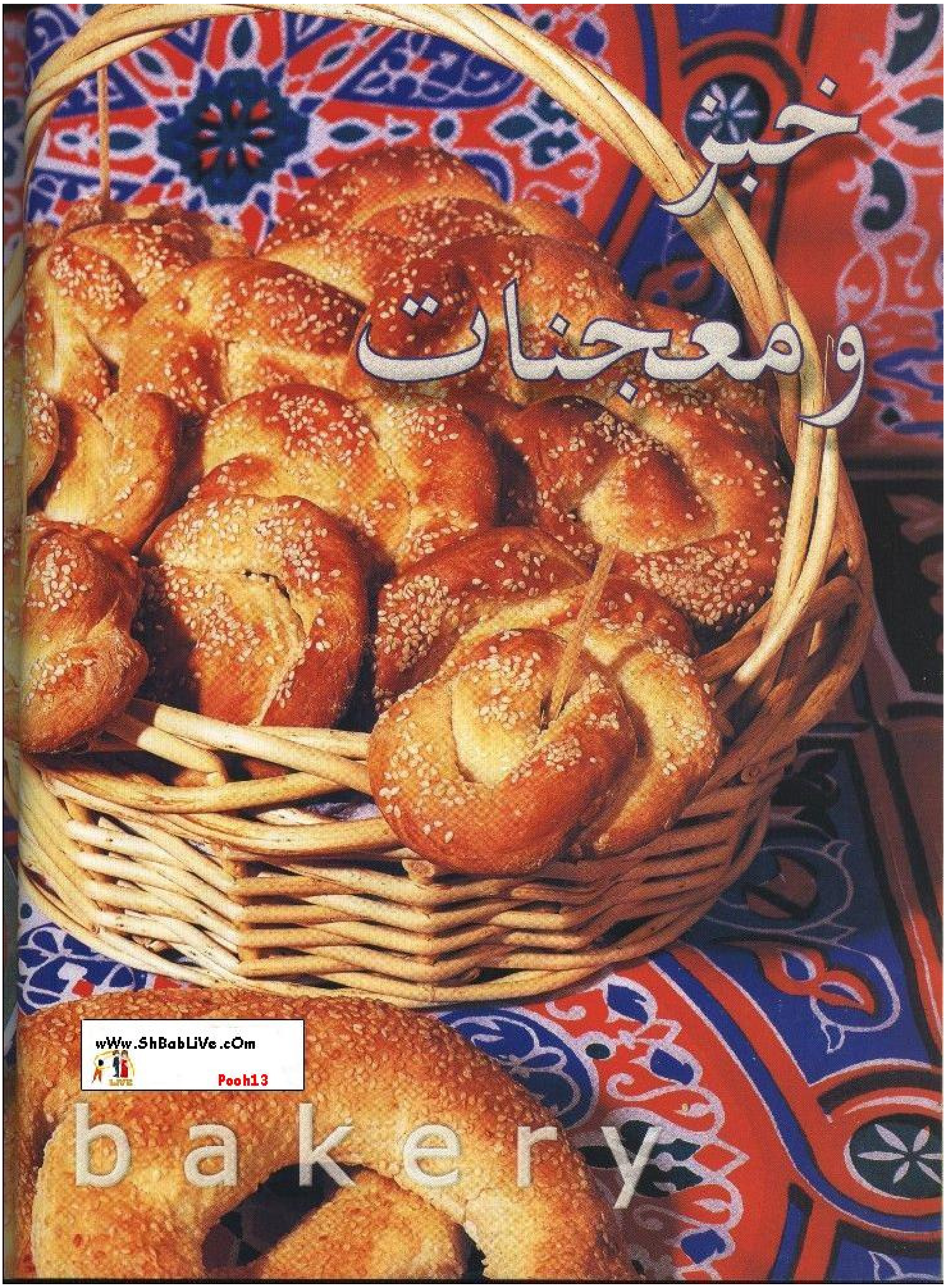
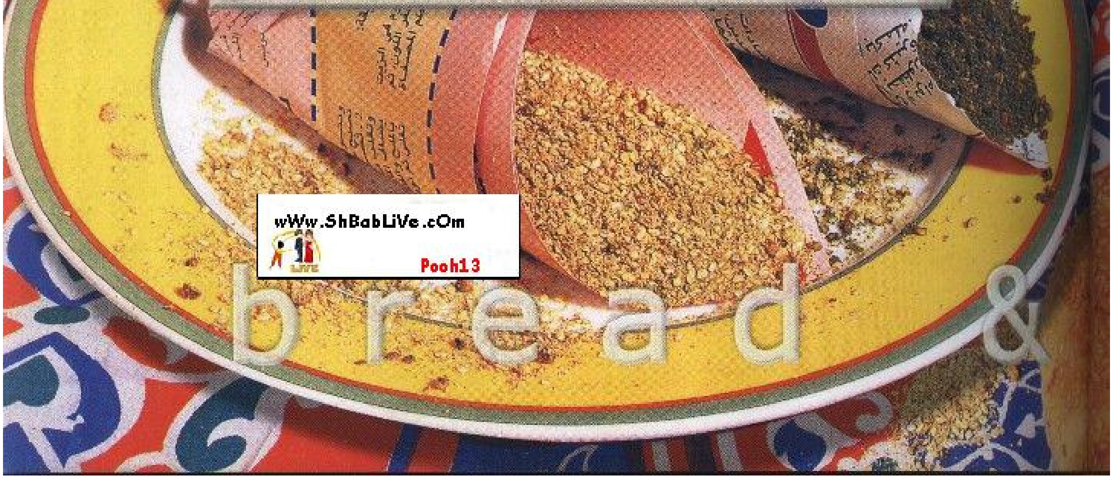

خبز
ومعجنات
bakery
wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

بالهنا والشفا



wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

الخبز والمعجنات

كان الخبز دوماً رمزاً للحياة ونبضها ويعكس العشرة الطيبة حيث يتقاسمه الإنسان مع أخيه في أي مكان في العالم فتكون (اللقمة الهنية).

فالخبز مصدر سعادة الفقراء أينما كانوا وكذلك زينت به موائد الأثرياء وكان منه الأشكال والألوان والنكهات المميزة، إنه الغذاء الذي يمكن أن يكون وجبة كاملة بإضافات قليلة إليه فإذا مُد قليلا وأضيفت إليه الطماطم والجبن أصبح بيتزا، وإذا أضيفت له الزبدة أصبح كرواسان أو فطير، وإذا حشي أصبح ساندويتش. والحكايات عن الخبز طويلة..دافئة توحي بالعادات والتقاليد والموروثات الشعبية المختلفة لكل شعوب الأرض.

ففي الشرق يعبرون عن العشرة الطيبة وحسن المعاملة بعبارة (بيننا عيش وملح) و (لقمة هنية تكفي مية) وهناك جوانب جمالية للخبز .. غذاء الإنسان الأول ، فالعرب يصنعونه مستديرا مفلطحا يتناولونه مع كل وجباتهم كقاسم مشترك أعظم. وله العديد من الأسماء العربية أهمها الخبز البلدي، والشامي، والمرقوق والسميط بالسمسم والخبز بالزعتر وحبة البركة. ويختلف القمح باختلاف التربة والمناخ، كما يختلف الخبز من حيث الجزء المستعمل من حبة القمح، فالقشرة غير النواة وغير القمحة كاملة لأن استعمال كل منها ينتج عنه نوع مختلف من الخبز.

وفي الغرب وخاصة في إيطاليا لا تعتبر الوجبة كاملة إلا إذا كان بها خبز. أما بالنسبة لشعوب الوسط الأوروبي، فتعد طواحين طحن الغلال رمزاً لها وهي تعكس جماليات الريف في تلك المناطق.

وللخبز حكايات طويلة مع المهرجانات الشرقية والغربية على حد سواء .. ففي مصر القديمة كانت تقام مهرجانات الحبوب والغلال ومهرجانات صناعة الخبز على ضفاف النيل، وقد عثر علماء الآثار على بقايا من الخبز المحنط في قبور الفراعنة .كذلك كانت تخترق مهرجانات القمح والشعير والحنطة الحدود الأوروبية قديماً في أوقات الحصاد، وتحمل الفتيات أرغفة الخبز الساخنة كرمز للثراء والكرم .. وقد عُثر على بقايا من دقيق (طحين) خشن في مَناطق على ضفاف البحيرات السويسرية ويرجع ذلك للعصر الحجري وهو يعكس حياة الإنسان القديم ورحلته مع الطعام.

واليوم دخل الخبز مع إنسان العصر الحديث في سباق السرعة المحتدم، فتربع على عرش الأكلات السريعة، فكان منه شطائر الهامبرجر والهوت دوجز والخبز بالشاورمة ومناقيش الجبن والزعتر، وهي وجبات يلعب الخبز فيها دور البطولة المطلقة.

اكتشف خبراء علم التغذية وجود أنزيمات طبيعية في القمح والذرة والخمائر وهي جميعها مواد أولية لصناعة الخبز. ولهذه الأنزيمات فاعلية إحداث التوازن الهرموني المؤثر في مزاجيات الإنسان. أكدت الأبحاث أن الخبز الأسمر المصنع من الحنطة له أهميته للجهاز الهضمي، فهو يتفاعل مع البكتريا الموجودة حول الأمعاء ويغلفها بأنزيماته ويساعد على امتصاص الجسم لها.

والكثير من الناس يجد متعة عندما يقوم بطهي وجبة يحصل منها علي رضا الآخرين وتكون متعته أكبر إذا قام بخبز نوع من أنواع الفطائر أو الخبز أو الكيك، ولكن الأغلبية تتراجع كثيراً وتعتبر أن أصعب طرق الطهي في المطبخ هي الخبْز. وإذا كان الطهي يجلب لنا المتعة والخبْز يعطينا متعة أكبر فلماذا لا نتعرف على المواد الأولية حتى نسخرها للحصول على أفضل النتائج، فإذا تعرفنا على المواد الأولية المستخدمة لعمل نوع ما، أمكننا بالتالي أن نتعامل معها

wWw.ShBabLiVe .cOm
Pooh13

من هذا المنطلق ونقوم باتباع اللازم تجاه كل مادة أولية.

مثلاً إذ نظرنا إلى الدقيق وجدنا أن أغلبية الدقيق المستخدم في الخبز حالياً هو المصنوع من القمح والذي يحتوى على نسبة من البروتين، وعندما يعجن باليد أو الماكينة يعمل البروتين على تماسك العجين وصنع مادة مطاطية تتسبب في الحفاظ على غاز ثاني أكسيد الكربون الناتج عن التخمر. وتتكون كور هوائية صغيرة تساعد على ارتفاع العجين، وكلما نقصت هذه المادة البروتينية أصبح العجين ضعيفاً وغير متماسك ويسهل على الغازات الناتجة عن التخمير التسرب بسهولة.

وبالتعرف على خصائص أهم مكونات الخبز وهي الخميرة والماء والدقيق يمكننا صنع العديد من الأنواع المختلفة من الخبز. وفيما يلي بعض الملاحظات المهمة لنجاح عملية الخَبْز:

– يجب حفظ الدقيق في علبة محكمة بمكان بارد جاف ولا تزيد درجة حرارته عن ٧٥ درجة فهرنهيت (٢٥ مئوية) وإلا فإنه يتلف وتملأه الحشرات. أما الدقيق الأسمر فيحفظ في أكياس محكمة الإغلاق في الثلاجة أو الفريزر لمدة طويلة.

– مراعاة أن تكون المكونات في درجة حرارة الغرفة عند خلطها.

– مراعاة الدقة في نسب المقادير واستعمال المكاييل والمعايير حسب الوصفة.

– مراعاة تسخين الفرن إلى درجة الحرارة المطلوبة قبل الخَبْز.

– مراعاة ترك الخبز والمعجنات التي تحتوي على خميرة لفترة كافية ودرجة حرارة مناسبة للتخمر. فإذا لم يرتفع الخبز أثناء فترة التخمير فيمكن أن تكون الخميرة قديمة. أو الماء الذي أذيبت فيه الخميرة بارد لدرجة لا تتفاعل فيه الخميرة أو ساخن جداً إلى درجة فساد الخميرة. ويمكن أن يكون السبب قلة السائل في العجين. أو برودة العجين.

وسيظل الخبز دوماً – بكل أشكاله وأنواعه وأيضاً بكل مدلولاته – بالنسبة للإنسان ثرياً كان أم فقيراً، رمزاً للحياة ونبضها وسعادة البشرية ومزاجها العالي. وكذلك يمكن أن نجعل من الخبز وجبة كاملة، فلو أن قطعة من الخبز الساخن الطازج مع قليل من زيت الزيتون وقطع من الجبن أو اللبنة وشريحة الطماطم أو الخيار قد تضاهي بالنسبة لبعضهم طبقاً من اللحوم أو الطيور أو الأسماك أو ربما تعد أشهى.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

خبز بالسمسم



المقادير

- 2 ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
- 1/4 كوب ماء دافئ
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 6 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 2 كوب ماء دافئ
- 1 بيض
- 2 ملعقة كبيرة سمسم

يمكن استخدام هذا العجين لعمل أشكال مختلفة من الخبز المحشو بخضار أو لحوم. كما يمكن أن يمد العجين إلى دوائر رفيعة تدهن بالزيت وترش بالزعتر.

الطريقة

- تُذاب الخميرة و السكر في 1/4 كوب من الماء وتُترك جانبًا لمدة 5 دقائق في مكان دافئ حتى تتفاعل .
- يُخلط الدقيق مع الملح.
- تُسيح الزبدة وتضاف إلى الماء المتبقي.
- تُضاف الخميرة والماء والزبدة إلى الدقيق ويُعجن المزيج جيداً لمدة 5 دقيقة في آلة العجن الكهربائية على سرعة متوسطة أو 25 دقيقة باليد حتى يُصبح العجين أملساً وناعماً.
- يُشكل على هيئة كرة ويُغطى بقطعة من البلاستيك ويترك لمدة 1 1/2 ساعة حتى يختمر ويتضاعف حجمه.
- يُعجن مرة أخرى على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق ويقسم إلى كرات متوسطة الحجم، يُفرد العجين ويمد على هيئة دوائر قطرها 20 سنتمتر، ويرص في الصاج المعد، يغطى ويُترك جانباً لمدة ساعة واحدة حتى يختمر ويتضاعف في الحجم.
- يُخفق البيض ويدهن الخبز ويُرش بالسمسم .
- يُخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة 20 دقيقة .

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

الخبز البلدي

المقادير

1	ملعقة صغيرة خميرة كيماوية
2 1/2	كوب ماء دافئ
2 1/2	كوب دقيق قمح (أسمر)
1	ملعقة كبيرة ملح
3	كوب دقيق (أبيض)
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

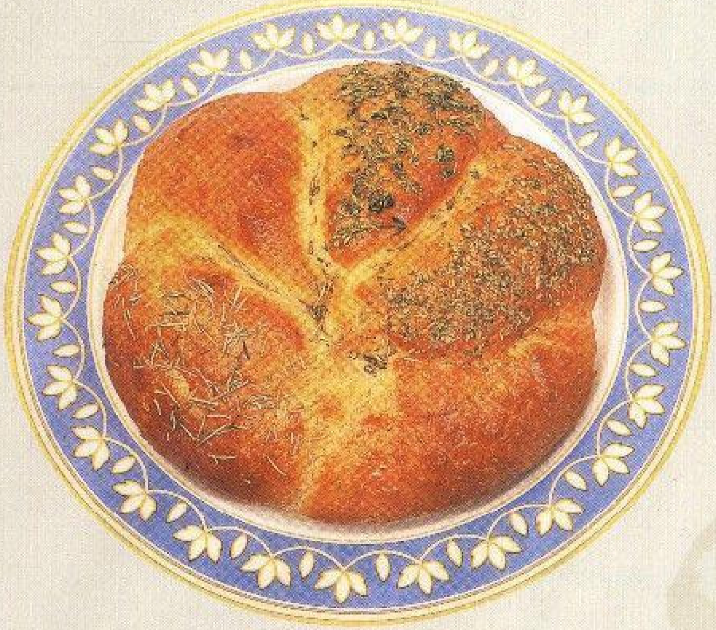
- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ ويضاف إليها دقيق القمح (الأسمر) تدريجيا ويخلط باستخدام ملعقة خشبية.
- تُغطى وتترك في مكان دافئ لمدة 3 ساعات على الأقل حتى تختمر.
- يُقلب الملح والدقيق ويُضاف تدريجيا للخميرة. مع مراعاة استعمال كوبين ونصف من الدقيق. يُضاف نصف الكوب المتبقي من الدقيق تدريجياً إذا تطلب الأمر.
- يُضاف الزيت ويخلط جيدا مع العجين.
- يُترك العجين بعد تغطيته لمدة ساعتين ليختمر.
- يُقسم العجين إلى كرات ثم يفرد ويمد بالضغط عليه بالنشابة ليشكل دوائر قطرها حوالي 16 سنتمتر وسمكها 1/2 سنتمتر.
- يرص في الصاج ويخبز في فرن حرارته 450 درجة فهرنهيت لمدة 5 دقائق.

- يمكن طهي الخبز في مقلاة لمدة دقيقتين لكل جهة عوضاً عن خبزه في الفرن.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

خبز بالحليب

... يُعتبر هذا الخبز طرياً وذلك لاستخدام الحليب.



المقادير

2	كوب حليب
1	ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
1	ملعقة كبيرة سكر
4	ملعقة كبيرة زبدة
3	بيض
6	كوب دقيق
1 1/2	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة صغيرة من إكليل الجبل (روزماري)
1	ملعقة صغيرة بقدونس جاف
1	ملعقة صغيرة أوراق زعتر جاف

الطريقة

- تُذاب الخميرة في نصف كوب من الحليب الدافئ والسكر وتُقلب وتُترك جانباً حتى تتفاعل لمدة 10 دقائق.
- تُذاب الزبدة وتضاف الكمية الباقية من الحليب وتقلب.
- يُخفق البيض ويضاف إلى خليط الحليب.
- يُعجن الدقيق لمدة 10 دقائق بإضافة جميع المحتويات أو حتى يصبح كتلة واحدة متماسكة وغير ملتصقة بالجوانب.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بالزيت ويُغطى، ويُترك جانباً في مكان دافئ لمدة 1/2 1 ساعة أو حتى يختمر ويتضاعف حجمه.
- يُقسم العجين إلى أربعة أجزاء، وعلى سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق، يمد بالضغط عليه باليد ويُشكل على شكل كُرات مع مراعاة أن يكون سميكاً، يرص في صاج فرن ويساوى.
- يُدهن بالماء ويُرش إكليل الجبل في جزء من الخبز ويرش البقدونس الجاف في جزء أخر وكذلك أوراق الزعتر في جزء أخر.
- يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لمدة 25 دقيقة أو إلى أن ينضج.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

الخبز الفرنسي

المقادير

- 2 ملعقة صغيرة خميرة
- 1 1/2 كوب ماء دافئ
- 2 ملعقة كبيرة زبدة طرية
- 5 كوب دقيق
- 2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- دقيق ذرة خشن
- 1 بيضة مخفوقة
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح

الطريقة

- تُـــــذاب الخميرة في الماء وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- تُضاف الزبدة إلى الخميرة والماء.
- يُخلط الدقيق مع الملح والسكر.
- يُعجن الدقيق بإضافة خليط الخميرة والزبدة تدريجياً حتى نحصل على عجين متماسك.
- يُعجن العجين لمدة 10 دقائق على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حتى لا يلتصق باليد ويصبح العجين ناعماً.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويغطى ويترك في مكان دافئ لمدة ساعة ونصف أو حتى يتضاعف حجمه.
- يقسم العجين إلى قسمين ويفرد كل جزء على شكل مستطيل على سطح مرشوش بقليل من الدقيق.
- يُلف مستطيل العجين على شكل اسطوانة مع الضغط على الحرفين (الأطراف).
- يُوضع الخبز في صاج مرشوش بقليل من دقيق الذرة.
- تشق ثلاث فتحات أعلى الخبز بطرف سكين حاد جداً.
- يُغطى الخبز ويترك لمدة ساعة ليختمر مرة أخرى.
- يـخـفـق الـبـيض والملـح ويُـدهـن الـعـجين بالمزيج.
- يُـخـبـز في فـرن درجـة حـرارتـه 400 درجة فهرنهيت لمدة 25 دقيقة.

-يمكن رش السمسم أو حبة البركة بعد دهن العجين بالبيض ويمكن حشوه بالجبن أو اللحم المفروم أو الخضار قبل لفه كاسطوانة.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

خبز بالمقلاة

... هو نوع سريع من أنواع الخبز الذي لا يتطلب الاختمار أو الطهو في الفرن.



المقادير

للحشو:

- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 4 فص ثوم مفروم
- 3/4 كوب بصل أخضر مفروم
- 3/4 ملعقة صغيرة ملح
- 3/4 ملعقة صغيرة سكر
- قليل من الزيت للتحمير

المقادير

للخبز:

- 3/4 كوب دقيق قمح (أسمر)
- 3/4 كوب دقيق أبيض
- 3/4 كوب ماء ساخن
- 3/4 ملعقة كبيرة زيت
- 3/4 ملعقة صغيرة ملح

الطريقة

للحشو:

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويقلب به الثوم حتى يصبح ذهبيا، يرفع ويترك جانبا.
- يوضع البصل الأخضر والملح والسكر في الزيت الساخن على نار متوسطة لحوالي 7 دقائق، ثم يبعد عن النار ويضاف إليه الثوم ويقلب جيدا.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

الطريقة

للخبز:

- يُخلط الدقيق الأبيض والأسمر والملح.
- يُضاف الماء الساخن إلى الدقيق ويُعجن جيداً حتى يصبح متجانساً.
- يُضاف الزيت إليه ويُغطى ويترك العجين قليلاً.
- يُقسم العجين إلى أربع أقسام متساوية .
- يُشكل كل قسم على هيئة كرة ثم يرش قليل من الدقيق ويُفرد العجين ليصبح دائرة قطرها حوالي 21 سنتمتر.
- يُقسم خليط الثوم والبصل إلى أربع أجزاء .
- يُوضع خليط الثوم والبصل في وسط العجين (الدائرة) ويُراعى ألا يصل إلى الأطراف.
- يُلف العجين ليصير كالاسطوانة ثم يُضغط على الجانبين ويُلف ويُغلق بإحكام.
- يُرش قليل من الدقيق ثم يُمد العجين إلى دائرة قطرها 8 سنتمتر .
- يُوضع الزيت في مقلاة ويُسخن جيداً ثم يُحمر الخبز حتى يصبح ذهبياً حوالي 8 دقائق لكل جهة على نار متوسطة، مع الضغط الخفيف عليه أثناء التحمير .

–تقدم هذه الفطيرة (الخبز) دافئة وتوضع فوق ورق خاص ليمتص الزيت الزائد. كما يمكن تغطيتها بقطعة قماش لتحفظ دافئة إلى حين وقت التقديم أو الانتهاء من الكمية المطلوبة .
–عند استخدام العجين نفسه بدون إضافة أي خضار يشكل إلى كرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز) ويمد إلى دوائر قطرها حوالي 5 سنتيمتر وتقلى في زيت حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 3 دقائق على كل جهة إلى أن يصير الخبز هوائياً هشاً ويقدم دافئ.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

خبز بالزعتر



المقادير

1	ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
2	كوب ماء دافئ
1/2	ملعقة صغيرة ملح
5	كوب دقيق
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة زعتر
	قليل من الزيت

الطريقة

- تُذاب الخميرة في نصف كوب ماء دافئ وتُترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الملح والدقيق جيداً.
- يُضاف خليط الخميرة إلى 4 أكواب من الدقيق (يُحفظ الكوب الباقي جانباً).
- إذا تم العجن باستخدام آلة العجن الكهربائية فيكون على سرعة بطيئة. وإذا تم يدوياً فتشكل حلقة من الدقيق ويُوضع بداخلها السائل وتُمزج باليد وتعجن حتى تغدو كتلة واحدة.
- يُغطى العجين ويترك جانباً لمدة 10 دقائق.
- يُعجن العجين مرة أخرى مع إضافة ملعقة الزيت وكوب الدقيق تدريجياً.
- يُغطى العجين ويُترك ليختمر لمدة نصف ساعة في مكان دافئ.
- على سطح أملس مدهون بالزيت يتم تقطيع العجين إلى قسمين، يمد ويُفرد إلى مستطيل طوله 40 سنتمتر وعرضه 15سنتمتر وسُمكه 2 سنتمتر.
- في تلك الأثناء يُسخن الفرن إلى 425 درجة فهرنهيت.
- يُوضع الخبز في صاج مدهون بقليل من الزيت، تبلل أطراف الأصابع بقليل من الزيت ويضغط على الخبز لتشكيل بعض الفجوات به، ويُرش بالزعتر ويترك لمدة 15 دقيقة أخرى.
- يخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو إلى أن ينضج.

-يمكن أن يرش الخبز بقليل من الدُقة أو السمسم أو حبة البركة (الحبة السوداء) عوضاً عن الزعتر.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

خبز الرمان والبرتقال

... يمكن تقديمه مُقطّعاً إلى شرائح مع قليل من الزبدة.

المقادير

3	كوب دقيق
1 1/2	كوب سكر
2 1/2	ملعقة صغيرة باكنج بودر
1/2	ملعقة صغيرة بكربونات صودا
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1	كوب عصير برتقال طازج
2/3	كوب زبدة طرية
3	بيض
1	ملعقة صغيرة بشر برتقال
2	كوب حب الرمان

الطريقة

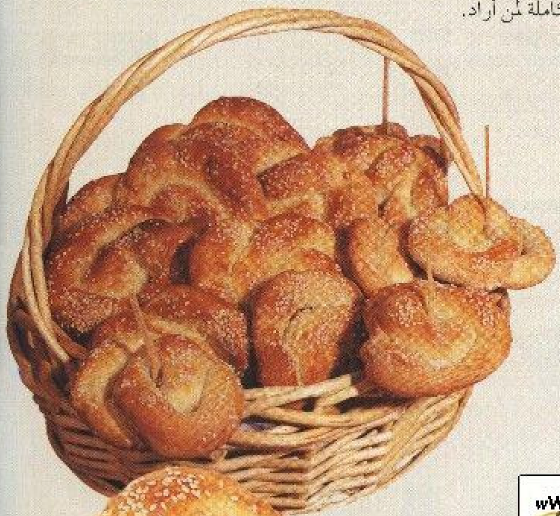
- يُخلط الدقيق و كوب من السكر والباكنج بودر وبكربونات الصودا والملح جيداً.
- يُضرب عصير البرتقال مع الزبدة والبيض في وعاء آخر بالمضرب حتى تندمج المحتويات جيداً .
- يضاف الخليط السائل إلى المواد الجافة ويقلب جيداً حتى تتجانس المحتويات.
- تُضاف حبات الرمان وتخلط مع العجين.
- يُدهن قالب مستطيل طوله 18 سنتيمتر وعرضه وارتفاعه 8 سنتيمتر بقليل من الزيت.
- يُوضع الخليط في القالب.
- يُخلط بشر برتقال مع 1/2 كوب سكر ويرش على سطح العجين بالتساوي.
- يُخبز في فرن حرارته 350 فهرنهيت لمدة 50 إلى 60 دقيقة أو حتى ينضج.

–يمكن استخدام هذا الخبز كنوع من الحلوى بإضافة مربى البرتقال على سطحه عند التقديم أو رشه بالسكر البودرة . كما يمكن استبدال حبّ الرمان بالكريز (كرز).

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

سميط

... هو نوع من الخبز يبيعه الباعة المتجولين في شوارع مصر وخاصة على ضفاف النيل، ويحمله البائع في سلة كبيرة تشبه تلك الموجودة بالصورة ولكن بحجم أكبر، يباع السميط في أكثر الأحيان مع بيض مسلوق وما يسمى بالدُقة وهي مجموعة من التوابل والبهارات مخلوطة بدقة لتشكل وجبة كاملة لمن أراد.





المقادير

- 2 ملعقة صغيرة خميرة
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 1/2 كوب ماء دافئ
- 2 كوب دقيق
- 1/2 كوب حليب دافئ
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 بيضة
- 2 ملعقة صغيرة ماء
- سمسم للتزيين

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

الطريقة

- تُذاب الخميرة والسكر في الماء الدافئ وتُترك لمدة عشر دقائق لتتفاعل.
- يُنخل الدقيق والملح وتُضاف الخميرة ويُعجن بإضافة الحليب والزيت تدريجياً.
- يُعجن الخليط بآلة العجن الكهربائية لمدة خمس دقائق ثم باليد على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة عشر دقائق حتى يصير عجيناً ليناً وناعماً.
- يُشكل العجين على هيئة كرة ويُدهن بقليل من الزيت ويُوضع في وعاء، ويُغطى ويُترك في مكان دافئ لمدة ساعة ونصف حتى يختمر ويتضاعف حجمه.
- بعد عملية الاختمار الأولى، يعجن مرة أخرى على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حوالي خمس دقائق.
- يُقسم العجين إلى حوالي 8 إلى 10 قطع متساوية في حجم البرتقالة الصغيرة.
- *تُمد كل قطعة باليد على شكل حبل طويل، ثم تُلف على هيئة دائرة بلصق أطرافها جيداً.*
- أو تشكل قطعة العجين على هيئة دائرتين متداخلتين.
- يُرص السميط في صاج مدهون بقليل من الزيت.
- يُخفق البيض والماء جيداً ويُدهن به السميط ويُر... بالسمسم.
- يُغطى العجين ويُترك لمدة ساعة ليختمر مرة ... وقبل الخبز بنصف ساعة يُسخن الفرن إلى 425 فهرنهيت.
- يُوضع السميط في الرف الأوسط من الفرن ... دقائق، ثم تُخفض الحرارة إلى 325 درجة ف... ويُخبز لمدة 15 دقيقة أخرى.

–للحصول على قشرة صلبة (مقرمشة) يُبلل سطح السميط با...
5 دقائق من الخبز. يُمكن استخدام جزء أكبر من العجين ل...
سميط كبير وتشكيله كدائرة كبيرة وغليظة. ويُمكن دهنه ببي...
فقط عوضاً عن البيض والماء قبل رشه بالسمسم.

الدُقة المصرية

... من المألوف بين المصريين أكل الدقة مع البيض المسلوق والسميط، على الكورنيش ساعة العصاري (عندالعصر).

المقادير

- 2 كوب سمسم
- 1 كوب كزبرة ناشفة صحيحة
- 1/2 كوب بندق
- 1/2 كوب كمون صحيح
- ملح / فلفل

الطريقة

- تُحمص جميع المقادير ،ثم تدق في الهاون أو الخلاط بحيث تكون خشنة نسبياً، ويُراعى عدم طحنها لمدة طويلة ومتواصلة في الخلاط حتى لا تتحول إلى معجون.
- يُمكن أن تحمص المقادير كل على حدة قبل خلطها ودقها.

–يمكن استعمال الدقة في تتبيل البطاطس المحمرة ، وتتبيل الفول المدمس أو استعمالها مع السلطات، كما يمكن رش القليل منها على عجين الفلافل.

الزعتر

... تعتبر خلطة الزعتر من أشهر الخلطات المستخدمة في بلاد الشام ولبنان وفلسطين والأردن، وتدخل في تحضير أنواع مختلفة من الأطباق ومنها منافيش الزعتر.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة سمسم
- 2 ملعقة كبيرة سماق
- 1 ملعقة كبيرة زعتر جاف
- قليل من الملح

الطريقة

- يُحمص السمسم في مقلاة على نار متوسطة لبضع دقائق أو في صاج (صينية) بفرن ساخن.
- يُطحن الزعتر حتى يصبح ناعماً ويُخلط مع السمسم والسماق جيداً.

–خليط الزعتر ذو مذاق حامض بسبب السمّاق المستخدم. لذلكيستحسن أن تقلل كمية الحامض المستعملة في أي وصفة يضاف إليها الزعتر.
– إذا كانت الوصفة تتطلب زعتراً جافاً فهذا لا يعني استخدام هذه الخلطة ولكن يستخدم الزعتر الجاف بمفرده.
–يُمكن أن يستخدم الزعتر كنكهة تُضاف إلى السلطة أو الفلافل أو الفول.

wWw.ShBabLiVe .cOm
Pooh13

خبز البطاطس المشوي

...كانت عملية الشيّ مقصورة على اللحوم والطيور والأسماك، ولكن لا شئ يضاهي مذاق الخضار المشوي المتبل أو الخبز المصنوع من البطاطس.



المقادير

- 1 ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
- 1/2 كوب ماء دافئ
- 2 كوب بطاطس مسلوق ومهروس
- 2 بصلة متوسطة مقطعة ومحمرة (ذات لون ذهبي)
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 1 ملعقة كبيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة فلفل أسود مطحون
- 6 1/2 كوب دقيق
- 1 بيض
- 1 ملعقة كبيرة ماء للدهن

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ وتترك جانباً لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- تُخلط البطاطس المهروسة مع البصل المحمر والسكر والزبدة ويضاف إليها الخميرة ثم تحرك جيداً مع كوبين من الدقيق.
- يُغطى العجين ويوضع جانباً لمدة 45 دقيقة على الأقل في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمه.
- يُضاف بقية الدقيق بالتدريج ويُعجن للحصول على عجين ليِّن متماسك.
- يُغطى العجين ويترك جانباً لمدة 1/2 ساعة ليختمر.
- يُقسم العجين إلى قسمين ويوضع كل قسم في قالب مدهون بقليل من الزيت بحيث لا يرتفع العجين أعلى من منتصف القالب.
- يُدهن العجين بخليط البيض والماء ويغطى ويترك للمـ الثالثة حتى يختمر.
- يخبز في فرن درجة حرارته 350 لمدة 25 دقيقة حتى يصـ لونه ذهبياً. ويُفضل وضعه في الرف الأوسط من الفرن.
- يقطع الخبز إلى شرائح سمكها حوالي 1.5 سنتيمتر (كـ التوست) وتدهن الشرائح بزيت الزيتون وتشوى علـ الجانبين.

-يراعى أن تتم عملية الاختمار في كل مرحلة كاملة. يوضع العجين مكان دافئ به بخار ماء في درجة حرارة 90 درجة فهرنهيت حتى يخـ تماماً وخاصة لاحتواء مكوناته على البطاطس.
- إذا أردنا شيّ أي نوع من المواد وخاصة إذا كانت يابسة مثل الخبز فـ أن نبللها قليلاً وليكن ذلك بإضافة قليل من زيت الزيتون أو استخدام مُشبع بالتوابل.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

خبز بالبهارات

...يستحسن تحضير الخميرة قبل العجن بيوم أو بثمان ساعات. تحضر الخميرة (البايتة) بإذابة ملعقة صغيرة من الخميرة الكيماوية ونصف كوب دقيق إلى كوب ماء دافئ وتُترك لثماني ساعات.

المقادير

- 1 كوب دقيق
- 2 كوب دقيق سميد ناعم
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة صغيرة خميرة كيماوية
- 1 كوب ماء دافئ
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بيض
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- 1 ملعقة كبيرة بهارات (شمر، حبة البركة (الحبة السوداء)، ينسون، سمسم).

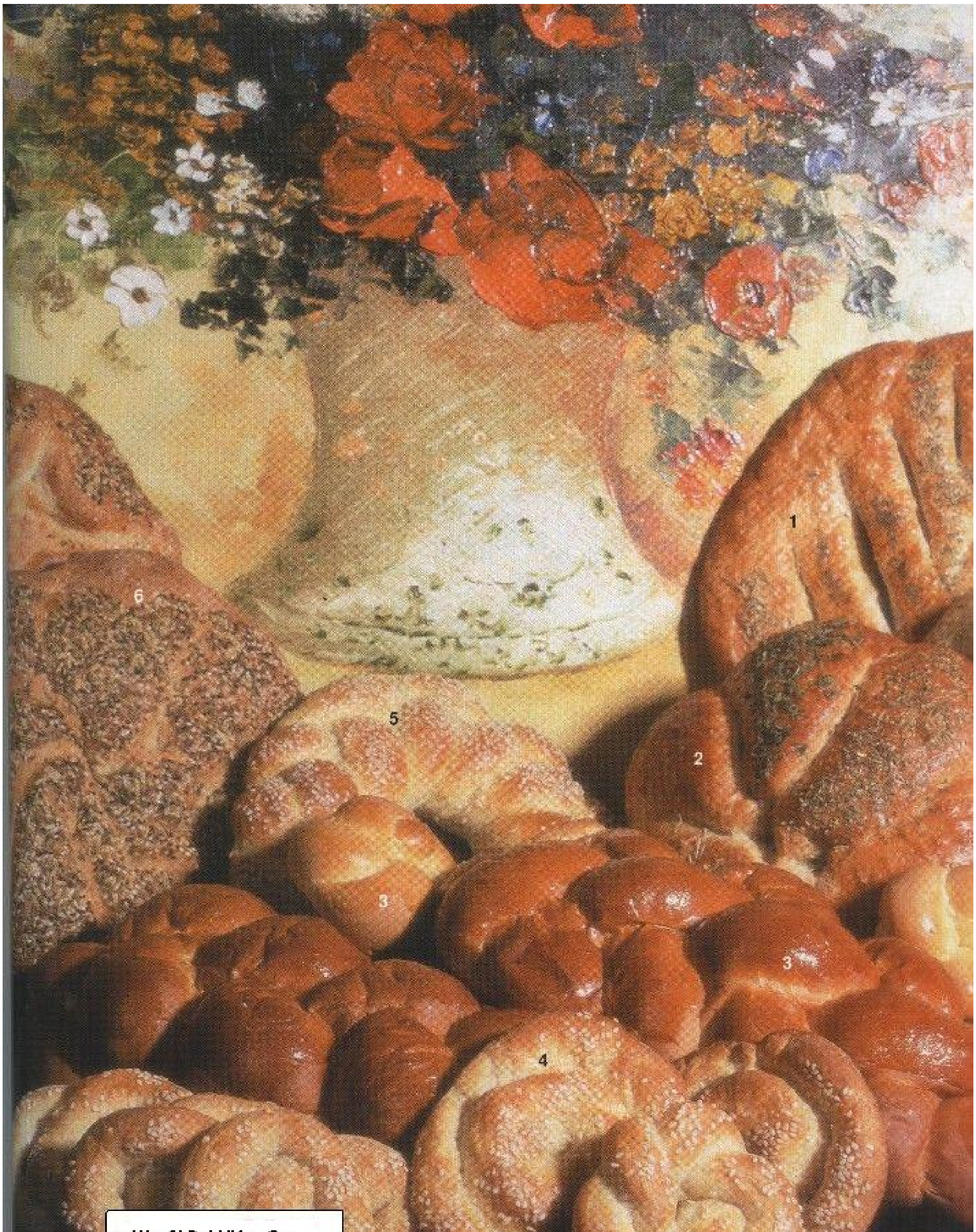
الطريقة

- يُمزج الدقيق مع دقيق السميد الناعم ويضاف إليه الملح ويقلب جيداً.
- تذاب الخميرة الكيماوية في كوب الماء الدافئ وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- تُضاف الخميرة (البايتة) المعدة من قبل إلى الخميرة المخلوطة حديثاً.
- يُضاف الدقيق إلى مزيج الخميرة ويعجن جيداً، ثم يضاف الزيت ويستمر العجن حتى يصبح العجين كتلة واحدة ناعمة.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، يُغطى ويترك في مكان دافئ لمدة 2 ساعة حتى يختمر، (للتأكد من إتمام عملية الاختمار يتم الضغط بأطراف الأصابع على العجين قليلاً. إذا لم يترك الضغط أثراً في العجين فقد تمت عملية التخمر).
- يُمد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق وتشكل دائرة قطرها 35 سنتيمتر، يوضع في صاج ويتم تقطيعه من الأطراف إلى الداخل لحوالي 3 سنتيمتر، مع ترك مسافة 3 سنتيمتر بين كل قطع وآخر.
- يُخفق البيض والماء جيداً، ويُدهن الخبز، ثم تُطوى القطع الخارجية للخبز المقطع إلى الداخل، وتُرش بالبهارات.
- يُخبز في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة من 20 إلى 25 دقيقة حتى يصبح لونه ذهبياً.



شوربة
خبز ومعجنات
سلطات ومشهيات
لحوم وطيور وبحريات
أطباق جانبية وخضروات
فاكهة وحلويات
مشروبات

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13



wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

1 خبز بالأعشاب 2 خبز بالحليب 3 خبز بالبيض 4 خبز سميط 5 خبز مضفر بالسمسم 6 خبز بالبهارات

خبز بالبيض

... يمكن صنع خبز من العجين نفسه بأحجام مختلفة.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
- 1 1/2 كوب ماء دافئ
- 4 ملعقة كبيرة سكر
- 5 كوب دقيق
- 2 ملعقة صغيرة ملح
- 2 1/2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 4 صفار بيض + بيضة واحدة

الطريقة

- تذاب الخميرة والسكر في 1/2 كوب من الماء الدافئ وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الملح والدقيق جيداً.
- توضع نصف كمية الدقيق المخلوط بالملح ويضاف إليها خليط الخميرة وتُمزج المكونات جيداً.
- يُخفق صفار البيض ويُضاف إلى الزيت والكمية الباقية من الماء ويضاف الجميع إلى باقي المحتويات مع الاستمرار في العجن.
- تُضاف الكمية المتبقية من الدقيق تدريجياً مع الاستمرار في العجن حتى تندمج وتتجانس كل المحتويات ويُصبح العجين أملساً ناعماً.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك لمدة ساعتين حتى يختمر في مكان دافئ.
- عند تحضير رغيفين كبيرين فقط من هذا العجين، تتبع الإرشادات التالية:
  -يقسم العجين إلى 6 كرات متساوية الحجم.
  -تُشكل كل كرة على هيئة اسطوانة رفيعة.
  -يُرش قليل من الدقيق فوق سطح أملس، وتوضع الأسطوانة ويُضغط عليها بالكفين مع فتح الأصابع حتى يصبح طول الأسطوانة 35 سنتيمتر وقطرها حوالي 1/2 1 سنتيمتر.
- تُكرر نفس الطريقة مع باقي الكرات حتى يصبح لدينا 6 أسطوانات متساوية. لعمل الرغيف الأول يؤخذ بثلاثة من تلك الأسطوانات وتوضع في صاج ليُصنع منهم ضفيرة (بإتباع نفس الطريقة لعمل ضفيرة الشعر) وتكرر تلك الخطوة لصنع الرغيف الآخر، يوضع في صاج ويساوى.
- يُغطى الرغيف ويترك مرة أخرى للتخمر لمدة نصف ساعة.
- تُخفق البيضة المتبقية ويدهن بها الخبز.
- يخبز في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة 40 دقيقة حتى يصبح لونه ذهبياً.

شوربة

خبز ومعجنات

سلطات ومشهيات

لحوم وطيور وبحريات

أطباق جانبية وخضروات

فاكهة وحلويات

مشروبات

wWw.ShBabLiVe.cOm Pooh13

خبز مضفر بالسمسم

المقادير

3/4	ملعقة كبيرة خميرة كميائية
1/4	كوب ماء دافئ
1/4	كوب سكر
3	ملعقة كبيرة زبدة
1/2	كوب حليب
2	ملعقة صغيرة عسل نحل
1	ملعقة صغيرة ملح
2	بيض
3 1/4	كوب دقيق.

للتزيين:

1	بيض
2	ملعقة كبيرة ماء
1	ملعقة كبيرة سمسم

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ مع إضافة قليل من السكر وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُسخن الحليب قليلاً وتذاب فيه الزبدة.
- يُضاف السكر والعسل والملح إلى خليط الحليب ويقلب حتى يمتزج الخليط تماماً.
- يُمزج خليط الخميرة مع خليط الحليب.
- يُخفق البيض ويضاف إلى الحليب والخميرة ويحرك جيداً.
- يُضاف الخليط إلى الدقيق ويعجن جيداً حتى يصبح العجين ناعماً وطرياً ومطاطاً.
- يُكوّر العجين ويغطى، ويترك مغطى في مكان دافئ لمدة 45 دقيقة حتى يختمر.
- يُضغط على العجين باليد لطرد الهواء.
- يغطى ويترك لمدة 45 دقيقة أخرى.
- يقسم العجين إلى كرات صغيرة، ثم يُفرد ويُشكل على هيئة أسطوانات.
- تؤخذ اسطوانتان توضعان جنباً إلى جنب، وتضفران على شكل دائرة.
- تخفق البيضة ويضاف إليها الماء لدهن الخبز، ثم يُرش بالسمسم.
- يترك ليختمر مرة ثالثة لمدة 30 دقيقة.
- يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لمدة 20 دقيقة.

–يمكن عمل أرغفة صغيرة من هذا العجين. ويمكن وضع بيض مسلوق بالقشر فيه قبل عملية الخبز.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

خبز بالأعشاب

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة خميرة كيمائية
- 1 1/2 كوب حليب دافئ
- 2 2/3 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود خشن
- 3 ملعقة كبيرة أعشاب متنوعة جافة (بقدونس، ريحان، شبت، زعتر، إكليل الجبل، وأوريجانو).

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الحليب الدافئ وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق و الملح و الفلفل.
- تُمزج ملعقة كبيرة ونصف من الأعشاب الجافة مع الدقيق وتخلط جيداً.
- تضاف الخميرة إلى الدقيق وتعجن حتى يصبح العجين أملساً ناعماً.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُغطى ويُترك في مكان دافئ لمدة ساعة ونصف أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُعجن العجين مرة أخرى لمدة 10 دقائق.
- يُمد العجين بالضغط عليه باليد على هيئة صدفة (بيضاوية الشكل - كما في الصورة - محدبة من جهة ومفتوحة من الجهة الأخرى)، يوضع في صاج ويساوى.
- يُشق العجين بطرف سكين حاد إلى ثلاث أو أربع فتحات.
- يُدهن بقليل من الماء، ويُرش بالمتبقي من الأعشاب الجافة.
- يُغطى العجين بقطعة من القماش ويُترك لمدة 45 دقيقة ليختمر مرة أخرى.
- يُخبز في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة 25 دقيقة.

-يمكن دهن سطح العجين بقليل من الزيت عوضاً عن الماء لإعطائه نكهة أفضل.



wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

خبز الزيتون الأسود

... يمكن استخدام زيتون أخضر أو ليمون مخلل أو مزيج من الاثنين.
صورة الغلاف تحتوي على هذا النوع من الخبز.

المقادير

- 2 ملعقة صغيرة خميرة كيماوية
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 1 1/4 كوب حليب دافئ
- 3 1/2 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 كوب زيت زيتون
- 1 كوب زيتون أسود بدون بذر مقطع إلى أنصاف

الطريقة

- تُذاب الخميرة والسكر في الحليب الدافئ وتُترك في مكان دافئ لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق والملح، ثم يُضاف خليط الخميرة والزيت.
- إذا كان العجن يتم عن طريق آلة العجن الكهربائية فتكون على سرعة متوسطة ويستمر لحوالي 15 دقيقة، وإذا كان يتم يدوياً فيفضل أن يتم على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، ويُعجن لمدة 20 دقيقة. وفي كلتا الحالتين تكون النتيجة عجيناً ناعماً ومطاطياً.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُغطى ويترك في مكان دافئ لمدة ساعة ونصف أو إلى أن يتضاعف في الحجم.
- يُعجن مرة أخرى على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لحوالي 5 دقائق.
- يُفرد باليد قليلاً على هيئة مستطيل، ويُرش بأنصاف الزيتون، ثم يُلف على شكل أسطوانة مع الضغط على الأطراف حتى تلتصق.
- يُوضع في صاج مدهون بقليل من الزيت، ويُرش الخبز بقليل من الدقيق، وباستخدام المقص تُفتح فتحات صغيرة من أعلى عمقها حوالي 2 سنتمتر ومتباعدة عن بعضها بحوالي 4 سنتمتر.
- يُغطى ويُترك في مكان دافئ لمدة ساعة.
- يُرش العجين بقليل من الدقيق، ثم يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لمدة ساعة أو إلى أن ينضج.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

رقائق الخبز

...يمكن تقديم هذه الشطائر محشوة باللحم المفروم أو بالدجاج مع الجبن أو تقدم كخبز خفيف. ويمكن أن تُقلى في الزيت بعد تقطيعها لشرائح رفيعة لتزيين السلطة، أو تُحمر وتُقدم مثل البطاطس (الشيبس).

المقادير

- 2 كوب دقيق
- 3/4 كوب ماء مغلي
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي

الطريقة

- يُخلط الدقيق مع الماء المغلي والزيت و يُعجن جيداً.
- يُقسم العجين إلى عشرة أقسام متساوية وتشكل على هيئة كُرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز).
- على سطح مرشوش بقليل من الدقيق تمدّ الكرات بالنشابة لدوائر قطرها خمسة عشر سنتمتراً.
- في أثناء عمل الشطائر يُغطى ما تم مده بقطعة قماش حتى لا يجف.
- تُترك مقلاة مدهونة بقليل من الزيت على نار متوسطة حتى تصبح ساخنة جداً.
- تُطهى الشطائر لمدة 3 دقائق لكل جانب مع الضغط الخفيف عليها بقطعة من القماش أثناء الطهي.
- تُحفظ الرقائق بوضع ورق زبدة بينها ويمكن لفها بإحكام وحفظها بالفريزر لبضع أسابيع لحين استخدامها.



wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

خبز الكوسى

... مذاقه لطيف وتركيبته متنوعة.



المقادير

2	كوب دقيق
3/4	ملعقة صغيرة ملح
3/4	ملعقة صغيرة باكنج بودر
3/4	ملعقة صغيرة بكربونات الصودا
3/4	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
3/4	ملعقة كبيرة عصير الليمون
3	بيض
1	كوب سكر
2/3	كوب زيت
1 1/2	كوب كوسى مبشورة
2/3	كوب عين جمل (جوز) مفروم
3/4	كوب زبيب

الطريقة

- يُنخل الدقيق والبهارات والكربونات معاً.
- يُخفق البيض مع السكر لمدة دقيقتين.
- يُضاف الزيت مع الاستمرار في الخفق حتى يختفي الزيت تماماً.
- يُضاف مزيج الدقيق تدريجيا بالتناوب مع الكوسى المبشورة
- يُضاف الزبيب والمكسرات إلى العجين وتصب في قالب مستطيل طوله 18 سنتيمتر وعرضه وارتفاعه 8 سنتيمترات مدهون بقليل من الزيت.
- يخبز العجين لمدة 60 دقيقة أو إلى أن ينضج في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت.
- يُترك الخبز في القالب بعد الانتهاء من خبزه لمدة 10 دقائق، ثم يُقلب على شبك سلكي ليبرد تماماً.
- يقطع الخبز إلى شرائح مثل الخبز (التوست).

— يخرج هذا النوع من الخبز عن الخبز التقليدي المعروف، ويمكن أن يُقدم بمفرده أو مع عصير.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

خبز الذرة

... مذاقه يشبه البسيسة (نوع من الكيك) ويتطلب طهيه وضعه في مقلاة على النار، ثم وضعه في الفرن.

المقادير

1	كوب دقيق ذرة
1	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1/4	ملعقة صغيرة بكربونات صودا
1	ملعقة كبيرة باكنج بودر
1	بيض
1/3	كوب زيت نباتي
1 1/4	كوب لبن رايب
2	ملعقة كبيرة زبدة

الطريقة

- يُخلط دقيق الذرة والدقيق والملح وبكربونات الصودا والباكنج بودر.
- يُخفق البيض ويضاف إليه الزيت وكذلك اللبن الرايب في وعاء آخر.
- تُخلط كل المواد الجافة مع السائلة إلى أن يندمج الخليط تماماً.
- تُدهن بقليل من الزيت مقلاة سميكة أو من حديد الزهر قطرها 15 سنتيمتر وارتفاعها 3 سنتيمتر على الأقل.
- تُوضع المقلاة على نار متوسطة حتى تسخن جيداً ثم تضاف الزبدة.
- بعد التأكد من أن المقلاة ساخنة جداً يُصب الخليط في وسط المقلاة.
- تُرفع المقلاة مباشرة من على النار و تُوضع في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لحوالي 25 دقيقة.

-يجب التأكد من أن المقلاة ساخنة، وإضافة الزيت إليها قبل إضافة الزبدة.
-يجب الانتباه عند إضافة العجين من تطاير السمن أو الزبدة الساخنة.
-يمكن إضافة ذرة مطهوة إلى الخبز لإعطائه مذاقاً مختلفاً، كذلك يمكن إضافة فلفل حار أو بهارات، ويمكن تغطية الخبز بجبن مبشور قبل وضعه في الفرن.
-يراعى الخفق جيداً وخاصة أن دقيق الذرة يتطلب ذلك.
-اللبن الرايب يعطي ليونة ونعومة للخبز فإذا تم استبداله يفضل استخدام الكريمة أو الحليب كامل الدسم مع قليل من الزبادي.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

البريوش

... وهو مزيج بين الخبز والكيك



المقادير

- 1 كوب زبدة (أبرد قليلاً من درجة حرارة الغرفة)
- 1/2 كوب ماء دافئ
- 2 3/4 ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
- 5 بيض
- 3 1/2 كوب دقيق
- 1/4 كوب سكر
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- ماء لتليين العجين عند الحاجة

الطريقة

- تُقطع الزبدة في حجم ملاعق كبيرة.
- تُذاب الخميرة في الماء وتُترك حتى تتفاعل.
- يُخفق البيض ويُترك جانباً.
- يُخلط الدقيق والسكر والملح جيداً.
- يُوضع الخليط في العجانة، ثم تُضاف الخميرة، وبيضتان، ويُعجن الخليط على سرعة بطيئة. ثم تُضاف الزبدة ملعقة تلو الأخرى. يجب أن يكون العجين قاص في هذه المرحلة وأن لا يلتصق بجانب العجانة. في هذه الأثناء تتم مرحلة الاختمار الأولى.
- يُضاف خليط البيض ببطئ. في هذه الأثناء سيلتصق العجين بجانب العجانة ويجب دفعه من الجوانب ليُدمج مع باقي العجين.
- بعد إضافة البيض تترك العجانة تعمل لمدة 15 دقيقة. ويجب أن يكون العجين خفيفاً ولامعاً وناعماً، ويلتصق قليلاً بالأصابع .
- يُضاف ماء إذا تطلب الأمر، ملعقة في كل مرة، حتى يصل العجين إلى المرحلة الموصوفة سابقاً.
- يُنقل العجين إلى إناء آخر ويغطى ببلاستيك ويترك لمدة ساعة ليختمر.
- يُضغط على العجين، ثم يُرفع ويرمى بقوة على سطح أملس من ثلاث إلى أربع مرات.
- يوضع العجين في الثلاجة من 3 إلى 4 ساعات قبل الاستعمال أو يُترك أثناء الليل، وهذه مرحلة الاختمار الثانية.
- يُخرج العجين من الثلاجة ويشكل بالأشكال المطلوبة ويُترك في الأوعية التي سيخبز بها ليختمر.
- تُوضع الأوعية بالعجين في فرن به ماء ساخن لعمل حمام بخار (حرارة الفرن 90 درجة فهرنهيت) لمدة 1 ساعة لتختمر.
- يُقطع العجين من أعلى بالمقص على شكل X قبل خبزه.
- يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لمدة 20 دقيقة أو بحسب حجم الأواني المستخدمة.

-يمكن حشوه بالسجق (مقانق)، أو يرش بالسكر البودرة أو يجمل بالنو[...] المبشور.

-يمكن أن يجمد العجين ويُحفظ بالفريزر لمدة شهر بعد لفه بإحكا[...] ببلاستيك أو ألمونيوم. وقبل الاستعمال يجب وضعه في درجة حرا[...] الغرفة لعدة ساعات أو في فرن حرارته 375 لمدة 10 دقائق بعد أن ينز[...] البلاستيك أو الألمونيوم، ويمكن خبزه مجمداً وهذا يعطي نتيجة جيدة

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

بوريك

... باستخدام نفس العجين، يمكن أن يحشى البوريك كما يمكن وضع الحشو على سطحه.

المقادير

للعجين:

- 3 كوب دقيق
- 2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 بيض مخفوق
- 3 ملعقة كبيرة خل أحمر
- 8 ملعقة كبيرة زبدة مقطعة صغيرة وباردة
- 1/4 كوب + 1 ملعقة كبيرة ماء مثلج
- 1 بيض + ملعقة كبيرة ماء (للتلميع)

للحشو:

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب بصل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 1 كوب سبانخ مقطعة قطعاً صغيرة
- 2 طماطم متوسطة مقطعة قطعاً صغيرة
- 3 كوب عدس أصفر مطهو
- ملح وفلفل

الطريقة

للحشو:

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ويُضاف إليه البصل الأخضر ويُقلَّب لمدة دقيقتين.
- تُضاف السبانخ والطماطم وتُقلب لثلاث دقائق أخرى.
- يُبعد الخليط عن النار ويضاف العدس ويقلب حتى يدمج الخليط جيداً.
- يُتبل بالملح والفلفل ويترك جانباً حتى يبرد قبل الاستخدام للحشو. كما يمكن عمل الحشو مسبقاً وحفظه بالثلاجة.

للعجين:

- يُخلط الدقيق مع الملح.
- يُخفق البيض مع الخل قليلاً ويخلط مع الدقيق والملح.
- يُوضع الخليط في الخلاط على سرعة بطيئة وتضاف إليه قطع الزبدة الباردة.
- يُضاف الماء المثلج تدريجياً حتى يصبح العجين قطعة واحدة متماسكة.
- يُقسم العجين إلى ثلاث أقسام ويلف بالبلاستيك ويترك في الثلاجة لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهل مدُّه.
- يُوضع العجين بين ورقتين من ورق الزبدة ويمد حتى يصبح سمكه 1/2 سنتيمتر ثم يُقطع إلى دوائر قطرها 5 سنتيمترات.
- تُخفق البيضة مع ملعقة ماء كبيرة ثم تدهن أطراف دوائر العجين، وتوضع ملعقة صغيرة من الحشو في الوسط وتقفل الأطراف بالضغط عليها بطرف الشوكة.
- تدهن بخليط البيض والماء وترص في صاج (صينية) وتخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة 15 دقيقة أو إلى أن تصبح ذهبية اللون.

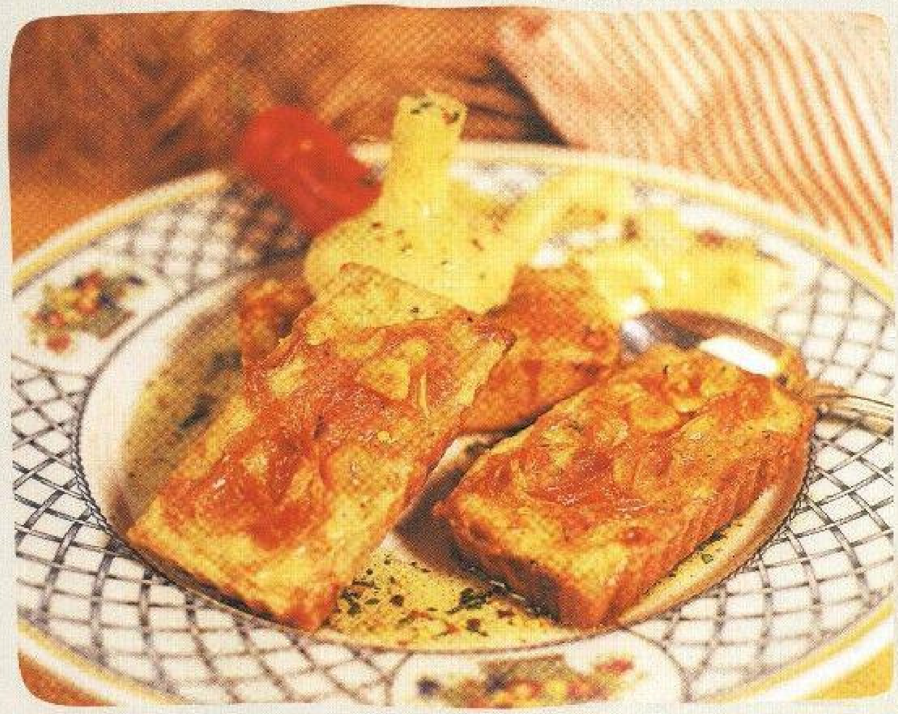
—يستحسن أن تكون قطع الزبدة باردة والماء مثلج وذلك حتى يساعد على تماسك العجين عند استعمال الخلاط الذي يولد حرارة عند استخدامه. ويمكن عجن العجين باليد أيضاً.

شوربة
خبز ومعجنات
سلطات ومشهيات
لحوم وطيور وبحريات
أطباق جانبية وخضروات
فاكهة وحلويات
مشروبات

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

فطائر البصل والثوم

... يمكن تحضير هذه الفطائر وخبزها وحفظها في الفريزر إلى حين الحاجة إليها.



المقادير

للعجين:

- 4 ملعقة كبيرة زبدة باردة
- 2 1/4 كوب دقيق
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1 بيض
- 1/4 كوب ماء مثلج

المقادير

للحشو:

- 1 بصل كبير مقطع شرائح
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 فص ثوم مقطع حلقات رفيعة
- 1 بيض
- 1/4 كوب كريم
- 1 ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور
- ملح/فلفل

الطريقة

للعجين:

- تُقطع الزبدة إلى قطع صغيرة بالسكين وتترك مثلجة.
- يُوضع الدقيق والملح في خلاط كهربائي له سكين حادة على سرعة متوسطة وتضاف قطع الزبدة، حتى تتداخل مع الدقيق.
- يُضاف البيض أثناء الخلط ثم الماء تدريجياً إلى أن يشكل العجين كتلة واحدة.
- يُقسم العجين إلى أحجام مناسبة للقوالب المستخدمة، ويلف في بلاستيك ويحفظ بالثلاجة لمدة نصف ساعة حتى

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

يتماسك ويسهل مده. ويمكن أن يُحفظ العجين لمدة أسبوع بالثلاجة أو شهر في الفريزر.

- يُرش قليل من الدقيق على سطح أملس ثم يمد العجين إلى سُمك 1 سنتيمتر.
- يُدهن القالب المستخدم بقليل من الزيت ويوضع العجين مع الضغط عليه باليد حتى يأخذ شكل القالب (نتخلص من العجين الزائد على أطراف القالب ويمكن إعادة استخدامه) ، ويثقب بالشوكة.
- تُوضع ورقة زبدة أو ورق ألمونيوم فوق العجين وقليل من البقول كالعدس أو الفاصوليا للضغط عليه حتى لا يرتفع أثناء الخبز.
- يُوضع في فرن حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة 8 دقائق ثم يرفع ورق الألمونيوم والحبوب، ويعاد ويخبز لحوالي 6 دقائق أخرى.

للحشو:

- يُحمر البصل في الزيت على نار متوسطة ويقلب حتى يصبح ذهبي اللون.
- يُضاف الثوم ويقلب لمدة ثلاث دقائق.
- تُضاف الكريمة إلى الثوم والبصل وتخفض درجة الحرارة ويترك على النار حتى يتبخر نصف السائل.
- تُبعد المقلاة عن النار ثم يضاف إليها الملح والفلفل ويخفق البيض مع الجبن المبشور ويقلب مع باقي المحتويات جيداً.
- يُقسم خليط البصل والثوم على القوالب وتخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة 25 دقيقة إلى أن تنضج الفطائر.

-تقدم الفطائر دافئة بمفردها أو مع سلطة أو مع خرشوف مسلوق كما في الصورة .
-يمكن إضافة قليل من الشطة أو البهارات إلى العجين. كما يمكن حشو الفطيرة بأنواع أخرى من الحشو ولكن هذا الخليط من الحشو المصنوع من البصل والثوم يعتبر من أفضل أنواع الحشو.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

فطائر الجمبري بحبة البركة

المقادير

للعجين:

- 1/2 ملعقة صغيرة خميرة
- 1/4 كوب ماء دافئ
- 3 بيض + بيضة
- 1/2 كوب لبن زبادي
- 4 كوب دقيق
- 3/4 كوب زيت نباتي
- 1 ملعقة صغيرة ملح

سمسم + حبة البركة (الحبة السوداء للتزيين)

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء وتترك لمدة عشر دقائق.
- يُخفق البيض ويُضاف إلى اللبن الزبادي.
- يُنخل الملح والدقيق وتُضاف الخميرة وخليط الزبادي والبيض.
- تُخلط المحتويات جيداً في عجانة كهربائية أو باليد ويُضاف الزيت مع الاستمرار في العجن حتى تتشكل كتلة واحدة ناعمة.
- يُغطى العجين ويُترك في مكان دافئ حتى يختمر لمدة ساعةونصف.
- يُقسم العجين إلى حوالي خمسة عشر قطعة صغيرة متساوية.
- في وعاء دائري يدهن بقليل من الزيت تفرد كل قطعة إلى دائرة قطرها حوالي 6 سنتيمتر ويوضع حوالي ملعقتين كبيرتين من الحشو في المنتصف، وتُقفل جيدا على شكل كرة، بحيث يكون الجزء المغلق من أسفل.
- تُصف الكرات جنباً إلى جنب ليكون شكلها مثل خلية النحل.
- تُخفق البيضة مع قليل من الماء وتُدهن الفطائر وتُرش بخليط السمسم والحبة السوداء (حبة البركة).
- تُغطى وتترك لحوالي 20 دقيقة في مكان دافئ لتختمر مرة أخرى.
- تخبز في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة 30 دقيقة

المقادير

للحشو:

- 1/2 كيلو جمبري مُنظف ومُقشر
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 بصل متوسط مفروم
- 1 فص ثوم مفروم
- 1 فلفل حار مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 2 ملعقة كبيرة دقيق بقسماط

ملح وفلفل

الطريقة

- يُقطع الجمبري إلى قطع صغيرة.
- يُسخن الزيت ويُحمر البصل قليلاً ثم يضاف الثوم ويقلب لمدة دقيقتين.
- تُضاف قطع الجمبري وتُقلب إلى أن تنضج ويغدو لونها مائلاً للاحمرار.
- يُضاف الفلفل والكمون وعصير الليمون والبقدونس ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُنثر دقيق البقسماط فوق الخليط ويُقلب حتى يمتص كل السائل، ويُترك الحشو ليبرد.

-يمكن استخدام حشو الخضار أو اللحم.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

مكرونة القرع

... هذه المكرونة سهلة التحضير ويمكن الاستعاضة عن القرع بالبطاطا، أو البطاطس وبالكمية والطريقة نفسها.

المقادير

- 1 كوب قرع مطهو ومهروس أو (مُعلب)
- 2 بيض
- 1 1/2 كوب دقيق
- ملح وفلفل

الطريقة

- إذا كان القرع المستخدم طازجاً فيقطع إلى قطع صغيرة ويطهى على البخار و يمرر بمصفاة ذات ثقوب ضيقة.
- يُخفق البيض ثم يضاف إلى معجون القرع ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُرش الدقيق فوق القرع والبيض ويُعجن حتى يتكون عجين من كتلة واحدة متماسكة لا تلتصق باليد عند لمسها.
- يُضاف قليل من الدقيق تدريجياً إذا احتاج الأمر إلى ذلك.
- يُقطع العجين إلى قطع متوسطة، ثم تُشكل منه أصابع رفيعة قطرها حوالي 2 سنتيمتر، تُقطع إلى قطع صغيرة و يُضغط عليها بالشوكة للحصول على أشكال ذات خطوط بارزة.
- في ماء مغلي تُطهى قطع المكرونة لمدة 15 دقيقة حتى تنضج ثم تُصفى وتوضع في حمام ماء مثلج مباشرة لتبرد ثم تصفى.
- تُقلى في قليل من زيت الزيتون أو السمن عند التقديم. ويمكن أن تزيّن بقليل من البقدونس المفروم، أو يمكن تقديمها مع طبق شوربة القرع.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

السمبوسة والساموسا



المقادير

للعجين:

- 1 1/2 كوب دقيق
- 1/4 كوب زيت
- 1/2 كوب ماء
- ملح
- زيت للقلي

للحشو:

- 1/4 كيلو من اللحم المفروم (ضان أو بقري)
- 1 بصل متوسط مفروم
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة بهارات مطحونة
- 1 بيض مسلوق
- 1/4 كوب بقدونس مفروم

الطريقة

للحشو:

- يُوضع اللحم على نار متوسطة حتى يتغير لونه.
- يتم التخلص من أي دهون تنتج عن طهي اللحم.
- يُضاف البصل والزيت وتتبل بالملح والفلفل والبهارات وتقلب على نار متوسطة لمدة خمس دقائق أو حتى ينضج البصل.
- يُقطع البيض المسلوق لقطع صغيرة ثم يخلط مع اللحم والبقدونس.
- تترك جانباً حتى تبرد.

للسمبوسة:

- يُخلط الدقيق والملح ويشكل على هيئة هرمية يصنع بها فجوة بالوسط.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

- يُضاف الزيت والماء تدريجياً إلى الفجوة ويعجن بأطراف الأصابع بخفة حتى يتكون عجين متماسك وطري نوعا ما.
- عند استخدام عجانة كهربائية يُوضع الدقيق والملح ثم يُضاف إليه الزيت والماء على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق.
- يُقسم العجين إلى كرات صغيرة متساوية في الحجم.
- يُرش قليل من الدقيق على سطح أملس ويمد العجين إلى دوائر صغيرة رقيقة.
- تُوضع ملعقة كبيرة من الحشو في جانب الدائرة.
- يُبلل حافة العجين بطرف الإصبع بقليل من الماء وتغلق على شكل نصف دائرة ويضغط عليها بطرف الشوكة.
- تقلى في زيت ساخن حرارته 350 درجة فهرنهيت يراعى عدمَ وضع كمية كبيرة في آن واحد.
- تحمر من الجهتين حوالي ثلاث دقائق لكل جانب. ترفع من الزيت على فوطة ورقية.

–بعد القلي يمكن حفظ السمبوسة في كيس مغلق بإحكام بالفريزر لمدة شهر، وتسخن بوضعها في الفرن.
– البهارات (جوز الطيب، كزبرة، كمون، قرنفل، قرفة، حبهان، فلفل أحمر) مطحون.

السامو سا

المقادير

1/2	كوب بسلة مسلوقة	2	ملعقة كبيرة زيت نباتي	1	ملعقة كبيرة
1/2	كوب جزر مقطع ومسلوق	1	بصل مفروم ناعم		كزبرة خضراء
1	بطاطس كبير مسلوق	1/2	ملعقة صغيرة ثوم مفروم		ملح وفلفل
1	كوب عدس أصفر	1/2	ملعقة صغيرة بهارات		زيت للقلي
1	كوب ماء	1/2	ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون		

الطريقة

- تُسلق البسلة إذا كانت طازجة في ماء مغلي لمدة عشر دقائق، وإن كانت مجمدة فتوضع في ماء ساخن لبضع دقائق.
- تهرس البطاطس بحيث تكون خشنة نوعا ما.
- يُطهى العدس في كوب الماء إلى أن ينضج تماماً. عندها نتخلص من الماء الزائد.
- يُسخن الزيت ويحمر البصل حتى يذبل ويضاف الثوم ويقلّب لمدة دقيقتين ويرفع من النار.
- تخلط جميع المقادير جيداً في وعاء واسع حتى تتماسك وتتبل بالملح والفلفل والبهارات وباقي المحتويات.
- يُستخدم نفس العجين الخاص بالسمبوسة ويمكن إضافة قليل من حب الكمون الصحيح إليه، وذلك بمد العجين لدوائر ثم تقسم إلى نصفين، ويشكل كل نصف على هيئة قُمع حاد من الأسفل وله فتحة كبيرة من أعلى. وتملئ بملعقة كبيرة من الحشو ويبلل طرف العجين بالماء ويحكم قفلها وتصير مثلثة الشكل.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة، وتحمر الساموسا إلى أن يصير لونها ذهبي من كل الجهات..
- بعد تحمرها يمكن حفظها في الفريزر في كيس محكم، ويعاد تسخينها وهي مجمدة برصها في صينية ووضعها في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لحوالي 15 دقيقة. تقدم مع صلصة الكزبرة والنعناع المفرومة..

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

رغيف السيد

... يمكن أن يُستخدم في هذا الرغيف نوع من أنواع الحشو المستخدمة في الفطائر أو السمبوسة.



المقادير

1	ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
1 1/4	كوب ماء دافئ
3 1/2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون

للحشو:

1	كوب جبن موتزريلا مبشور
1/4	كيلو بسطرمة أو لحم مجفف مقطع عيداناً
4	عود من الزعتر الطازج أو بقدونس

الطريقة

- تُذاب الخميرة في ربع كوب ماء وتُترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق والملح ثم تضاف الخميرة والماء والزيت وتُعجن باليد حتى تتجانس المواد تماماً و تصير كتلة واحدة ناعمة ملساء.
- يُوضع العجين في مكان دافئ نسبياً ويُغطى بقطعة قماش لمدة 1/2 1 ساعة حتى يختمر أو يتضاعف حجمه.
- تُخلط البسطرمة أو اللحم المجفف مع الجبن.
- يُقطع العجين إلى أحجام متوسطة، ثم يمد إلى دوائر ويُملأ بالخليط.
- تُقفل الدائرة بإحكام لتصبح نصف دائرة، ثم يصنع بها بعض الثقوب من أعلى.
- يُرش الصاج بقليل من الدقيق ويُوضع الرغيف فوقه ويترك بعد تغطيته بقطعة قماش لمدة ساعة حتى يختمر.
- يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لمدة 30 دقيقة أو إلى أن ينضج ويُزين بالزعتر عند التقديم.

-يُمكن أن يدهن العجين ببيض مخفوق أو ماء قبل خبزه

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

شيش برك ومنتو

... هو مثل المكرونة المحشية وبتغيير نوع الحشو وطريقة الطهي نحصل على أصناف أخرى متنوعة.

شوربة
خبز ومعجنات
سلطات ومشهيات
لحوم وطيور وبحريات
أطباق جانبية وخضروات
فاكهة وحلويات
مشروبات

المقادير

للعجين:

2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
2	بيض مخفوق
1	ملعقة صغيرة زيت زيتون
1/2	كوب حليب

للحشو:

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مفروم
1/4	كيلو لحم ضأن مفروم
1/4	كوب بقدونس مفروم
	ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة بهارات

الطريقة

للحشو:

- يُحمر البصل في الزيت على نار متوسطة ويقلب حتى يصبح ذهبي اللون.
- يضاف اللحم ويقلب من حين لآخر لمدة 20 دقيقة حتى ينضج.
- يُصفى اللحم من أي دهن ثم يضاف البقدونس المفروم ويتبل بالملح والفلفل والبهارات.

للعجين:

- يُخلط الدقيق والملح ويضاف البيض وزيت الزيتون واللبن الحليب.
- يُعجن الخليط جيداً حتى يصير كتلة واحدة.
- يُرش قليل من الدقيق فوق سطح أملس ثم يُعجن الخليط حوالي 10 دقائق ويرش بقليل من الدقيق كلما احتاج الأمر.
- يُغطى العجين بقطعة قماش مبللة ويترك لمدة 45 دقيقة.
- يُرش قليل من الدقيق ويمد العجين إلى أن يصبح سُمكه حوالي 1/2 سنتيمتر وقطره 40 سنتيمتر (يرش السطح بقليل من الدقيق كلما بدأ العجين بالالتصاق).
- يُقطع العجين إلى شرائط عرضياً وطولياً لنحصل على مربعات.
- تُرفع قطع العجين الزائد، ثم يُملأ كل مربع بنصف ملعقة صغيرة من الحشو.
- يُضغط على الجوانب للصق كل جهة بالجهة المقابلة، أو يشكل كنصف دائرة.
- يوضع العجين على صاج مدهون بقليل من الزيت ويخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لمدة 15 دقيقة حتى يصبح اللون ذهبياً.
- يُقدم الشيش برك مع صلصة اللبن الزبادي المطبوخة بالثوم المفروم ويرش بقليل من النعناع المفروم أو الجاف عند التقديم.
- يقدم المنتو بالطهي على البخار أو في قليل من المرق في فرن حرارته 325 درجة فهرنهيت لمدة 15 دقيقة وعند التقديم يرش بقليل من لبن الزبادي.

يمكن طهي شيش البرك في المرق أو اللبن الزبادي مباشرة ولكن بطهيه بالفرن نحصل على لون ذهبي جذاب.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

البيتزا

المقادير

- 1/2 ملعقة كبيرة خميرة
- 1/4 ملعقة صغيرة سكر
- 1 1/3 كوب ماء دافئ
- 3 3/4 كوب دقيق
- 2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- تُذاب الخميرة والسكر في نصف كمية الماء الدافئ، وتترك لمدة عشر دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الملح والدقيق ويوضع في عجانة كهربائية على سرعة متوسطة وتُضاف الخميرة (يمكن العجن باليد).
- يضاف الزيت إلى الخليط، ثم يضاف الماء المتبقي تدريجياً ويُعجن حتى يصبح العجين كتلة واحدة ملساء ناعمة.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُغطى بقطعة قماش ويترك في مكان دافئ لمدة ساعتين أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُرش قليل من الدقيق على سطح طاولة ويُعجن العجين مرة أخرى لمدة خمس دقائق (مع مراعاة عدم الإكثار من الدقيق).
- يُقسم العجين إلى قطعتين متساويتين ويمد على شكل دائرة ليكون قطرها حوالي 30 سنتيمتر.
- في صاج مدهون بقليل من الزيت يوضع قرص البيتزا.
- يُغطى ويترك لحوالي نصف ساعة حتى يختمر، ثم يعمل به بعض الثقوب بالشوكة.
- يُخبز في فرن حار حرارته 425 درجة فهر نهيت حوالي عشر دقائق.

-يمكن عمل هذا النوع من العجين ويحفظ في الفريزر بعد خبزه، ولف بإحكام ويُحفظ. ويستحسن إخراجه من الفريزر قبل إعادة استعما بثلاثة ساعات.

لعمل البيتزا التقليدية تتبع الخطوات التالية :

-يُمكن استخدام لحم مفروم أو قطع من الدجاج المطهو أو أنواع أخرى من الخضر أو الأنشوجة لتغطية البيتزا.

صلصة طماطم للبيتزا

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصلة متوسطة مفرومة
- 1 فص ثوم مفروم
- 4 كوب عصير طماطم
- 1 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 1/2 ملعقة صغيرة ريحان جاف
- 1/2 ملعقة صغيرة أوريجانو جاف
- ملح وفلفل

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

الطريقة

- يُسخن الزيت ويُضاف إليه البصل المفروم ويُقلب حتى يَحْمَرّ لونُه لمدة 10 دقائق.
- يُضاف الثوم ويُقلب مع البصل لمدة 3 دقائق أخرى.
- يُضاف عصير الطماطم وكذلك تُضاف باقي المحتويات وتقلب لمدة 15 دقيقة.
- عندما يبدأ المزيج في الغليان تُخفف الحرارة ويُراعى الاستمرار في التقليب لمدة 15 دقيقة.
- تُترك الصلصة حتى تبرد قبل استعمالها فوق البيتزا.

-يُمكن استخدام طماطم مقطعة قطعاً صغيرة عوضاً عن عصير الطماطم أو الصحيحة المعلبة إذا كانت متوفرة ثم هرسها بالخلاط.

خضار لتغطية البيتزا

المقادير

- 1 كوب جبن موتزريلا مبشور
- 1 فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 1/2 بصل متوسط مقطع مربعات صغيرة
- 1/4 كوب زيتون أسود منزوع البذر

الطريقة

- تُغطى البيتزا بقليل من صلصة الطماطم للبيتزا.
- تُرش بنصف الجبن الموتزريلا المبشور.
- يُخلط البصل والزيتون والفلفل ويُرش فوق الجبن.
- يُرش المتبقي من الجبن فوق الخضار.
- تُخبز البيتزا في فرن حرارته 300 درجة فهرنهيت لمدة 20 دقيقة.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

البيتزا بالسمسم والجبن



المقادير

للعجين:

1	ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
1/2	ملعقة صغيرة سكر
2 2/3	كوب ماء دافئ
7 3/4	كوب دقيق
2	ملعقة صغيرة ملح
1/2	كوب جبن موتزاريلا مبشور
1/4	كوب سمسم

المقادير

للتزيين:

4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	فلفل أحمر مقطع شرائح رفيعة طولياً
1	فلفل أخضر مقطع شرائح رفيعة طولياً
1	بصل متوسط مقطع شرائح رفيعة طولياً
1/2	ملعقة كبيرة خل أحمر
2	طماطم كبيرة مقطعة إلى مكعبات
1	ملعقة كبيرة من الزعتر الطازج
2	كوسى متوسطة
1/2	كوب زيتون أسود بدون بذر
1/4	كوب سكر
1/2	كوب ثوم صحيح
1/2	كوب جبن روكفرد
	ملح وفلفل

–في الصورة: البيتزا المشوية، رغيف السيد، البيتزا بالسمسم والجبن

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

شوربة

خبز ومعجنات

سلطات ومشهيات

لحوم وطيور وبحريات

أطباق جانبية وخضروات

فاكهة وحلويات

مشروبات

الطريقة

- تُذاب الخميرة والسكر في الماء الدافئ وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الملح والدقيق، ثم يُضاف مزيج الخميرة والمتبقي من الماء تدريجيا ويعجن جيداً حتى يصبح كتلة واحدة ملساء وناعمة.
- يُدهن وعاء بقليل من الزيت ويُوضع به العجين ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة.
- يُضاف زيت الزيتون ويُعجن العجين جيداً ويُغطى ويترك لمدة ساعة في مكان دافئ حتى يختمر.
- يُمد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل دائرة قطرها(35 سنتمتر)، ثم يُوضع الجبن الموتزريلا المبشور على بعد حوالي 3 سنتميتر من الطرف بسمك (1 سنتمتر). ثم يُرفع طرف الدائرة فوق الجبن ليشكل سوراً مرتفعاً قليلاً، ثم يُدهن هذا السور بقليل من الماء ويرش بالسمسم.
- يُغطى القرص ويترك لمدة نصف ساعة حتى يختمر.
- يُخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهيت حوالي 20 دقيقة.

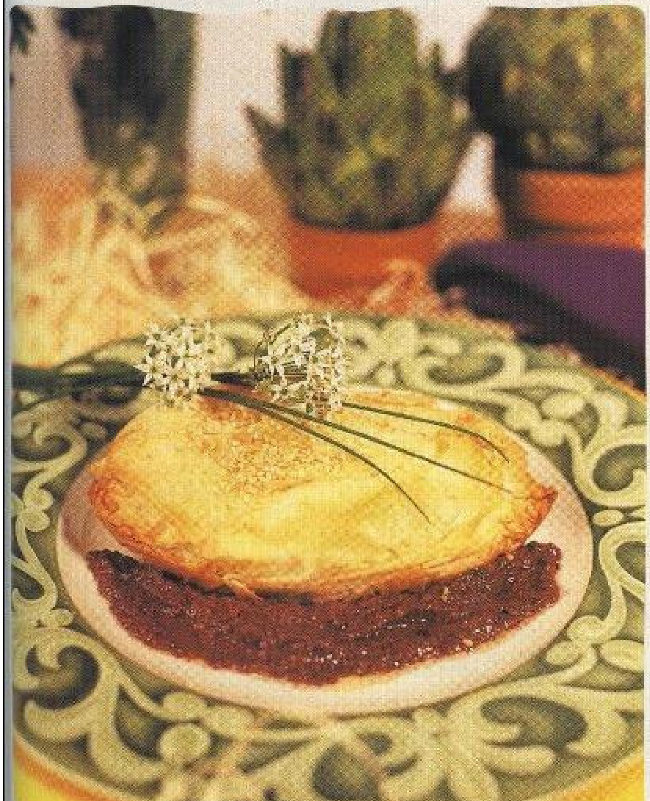
للتزيين:

- يُحمر الفلفل الأخضر والأحمر في ملعقة كبيرة من زيت الزيتون لمدة 10 دقائق ويتبل بالملح والفلفل، ثم يُرفع من الزيت ويُترك جانباً.
- يُحمر البصل ويقلّب حتى يتغير لونه ويميل إلى البني الفاتح ثم يُضاف إليه الخل الأحمر ويُترك جانباً ليتشبع من نكهة الخل
- تُوضع الطماطم في ماء مغلي لمدة 10 ثوان ثم تُقشر وتُقطع نصفين ويُضغط عليها قليلاً للتخلص من البذر، ثم تُقطع إلى قطع صغيرة وتُحمر في قليل من الزيت ويُضاف إليها الزعتر الطازج وتتبل بالملح والفلفل.
- تُقطع الكوسى إلى أربع أجزاء طولياً وتتبل بالملح والفلفل وقليل من زيت الزيتون وتُشوى حتى تنضج، ثم تُقطع إلى مكعبات.
- يُقطع الزيتون الأسود طولياً.
- تُوضع مقلاة على نار متوسطة الحرارة حتى تسخن، ثم يُوضع السكر ويُترك حتى يذوب ويتغير لونه إلى البني الفاتح (كراميل).
- تُضاف فصوص الثوم وتُقلّب بملعقة خشبية حتى يُغطي الكراميل كل الثوم.
- يُفتت الجبن الروكفور إلى قطع صغيرة.
- يُصف الخضار والجبن على هيئة مثلثات متقاربة مع وضع قطعة من الجبن الموتزريلا في الوسط كما هو موضح في الصورة.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

فطيرة الجبن وصلصة الزيتون

... باستخدام أوراق الجلاش (الكلاَّج) يمكن عمل أي نوع من أنواع الفطائر التي تُحشى باللحم أو الخضار وخاصة تلك المصنوعة من الجبن والخرشوف، وتقدم مع صلصة الزيتون.



المقادير

للفطيرة:

- 5 أوراق جلاش (كلاَّج)
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة سمسم

للحشو:

- 1/2 كوب جبن أبيض
- 1/4 كوب جبن ركوتا
- 2 خرشوف طازج مسلوق أو (1 كوب معلب)

للصلصة:

- 1/4 كوب جبن أبيض قليل الملح
- 1/2 كوب عصير ليمون
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1/4 كوب زيتون أسود بدون بذر

الطريقة

- تُفرد أوراق الجلاش وتدهن كل ورقة بقليل من الزيت قبل وضع الورقة التالية.
- يُخلط الجبن الأبيض والركوتا.
- يُقطع الخرشوف قطع صغيرة ويُخلط مع الجبن.
- تُوضع الورقات بعد دهنها بالزيت في قالب بيضاوي متوسط الحجم ويضغط عليها حتى تأخذ شكل القالب ثم تملأ بخليط الجبن والخرشوف.
- يُقفل الجلاش بإحكام ويُقلب، ثم يُوضع في القالب مرة أخرى بحيث يصبح الجزء الأعلى بالأسفل والجزء الأسفل(الأملس) أعلى، ثم يدهن بقليل من الزيت ويرش بالسمسم
- يخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 25 دقيقة.
- في خلاط كهربائي يُخفق الجبن الأبيض والليمون وزيت الزيتون والزيتون الأسود جيداً حتى يغدو مثل الصلصة.
- تُقدم الفطيرة دافئة مع قليل من صلصة الزيتون.

-يمكن أن تقدم صلصة الزيتون إلى جانب مكونات أخرى مختلفة، كخبز بمفرده أو خضار طازج مقطع قطعاً صغيرة وتقدم طازجة كنوع من المشهيات. ويمكن إضافة صلصة الزيتون إلى السلطة كمنكه.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

البيتزا المشوية

... يُمكن استخدامها بدون جبن أو خضار وتقديمها كنوع من الخبز

المقادير

للعجين:

1 1/4	كوب ماء دافئ
2	ملعقة صغيرة خميرة كيماوية
1	ملعقة كبيرة عسل نحل
3 1/2	كوب دقيق أبيض
1/4	كوب دقيق أسمر (قمح)
1	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون

للتزيين:

1/2	كيلو سبانخ
2	طماطم كبيرة
2	كوب لبنة (أو جبن أبيض)
2	كوب عش الغراب (فطر)
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

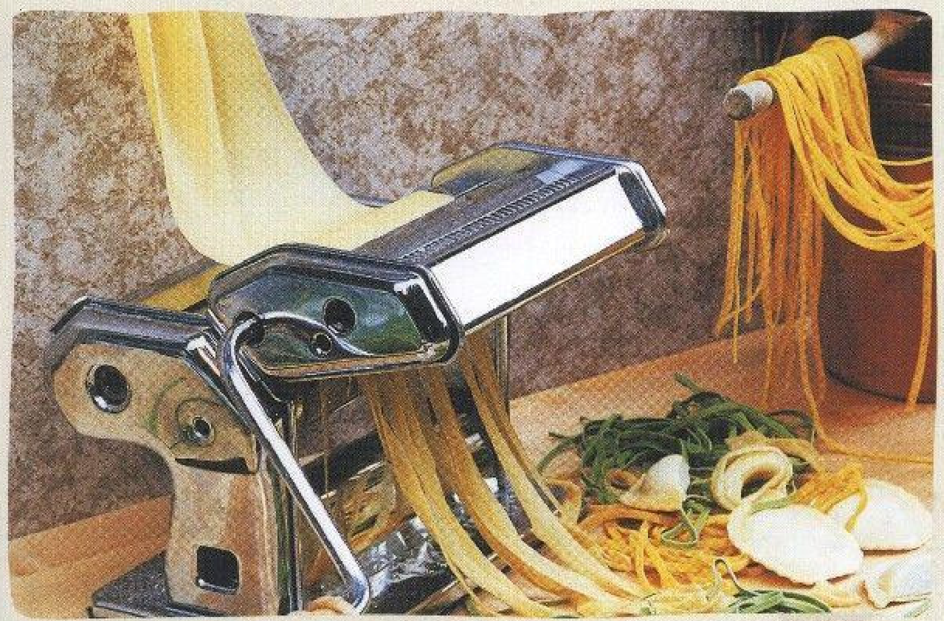
- يُذاب عسل النحل في نصف كمية الماء الدافئ، ثم تُضاف الخميرة وتُذاب وتُترك لتتفاعل حوالي 10 دقائق.
- يُخلط الدقيق الأبيض والأسمر والملح، ثم تُضاف الخميرة والمتبقي من الماء وزيت الزيتون تدريجياً وتُعجن جيداً حتى يتكون عجين من كتلة واحدة لا يلتصق ويكون أملس ناعماً.
- يُغطى ويُترك جانبا في مكان دافئ حوالي ساعتين ليختمر.
- يُقسم العجين إلى قسمين ويُمد على هيئة مستطيل.
- يُغطى العجين ويُترك نصف ساعة أخرى للاختمار.
- تُسخن ملعقة الزيت، ثم تُضاف أوراق السبانخ بعد غسلها وتجفيفها وتُقلب لمدة خمس دقائق حتى تُذبل، ثم نتخلص من الماء الناتج.
- يُقطع عش الغراب إلى أربع قطع ويُضاف إليه عصير الليمون حتى لا يتغير لونه.
- تُقطع الطماطم إلى حلقات متساوية رفيعة.
- يُوضع العجين على شواية ساخنة لمدة 10 دقائق من كل ناحية حتى ينضج.
- تُقسم كمية الجبن وتمد فوق البيتزا وتضاف أوراق السبانخ وحلقات الطماطم و عش الغراب.

-يُمكن استخدام العجين نفسه وخبزه بالفرن عوضا عن الشي.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

عجين المكرونة وطهيها

... يفضل عدم نخل الدقيق المستعمل في صنع المكرونة.



المقادير

1 3/4	كوب دقيق
2	بيض
1 1/2	ملعقة كبيرة ماء
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	ذرة ملح

الطريقة

للعجين:

- يمكن وضع جميع المحتويات في خلاّط كهربائي وتُخفق وتُدمج جيداً للحصول على عجين متماسك. أو إذا كانت ستصنع باليد:
- يوضع الدقيق على سطح أملس وتعمل حفرة.
- يُخفق البيض والماء والزيت ويُصب بداخل الحفرة.
- يتم مزج قليل من الدقيق بالسائل الموجود باستعمال الشوكة وتكرُر الحركة دائرياً حتى يتم خلط كل الدقيق بالسائل ويتكون عجين المكرونة.
- في كلا الحالتين عند عمل العجين بالماكينة أو يدوياً فيجب مد العجين عدة مرات ليصبح رفيعاً جداً قبل تشكيله. وإذا أردنا استخدام النشابة (المرقاق) فيجب الضغط عليها ليصبح رفيعاً جداً وأقل من ربع سنتيمتر في السُمك.
- تُشكل المكرونة حسب الرغبة سواء بتقطيعها شرائط رفيعة، أو لفها حول ملعقة خشبية لتشكل اسطوانة رفيعة، وتُقطع. أو تُشكل على شكل مربعات وتُضم من الوسط على هيئة فيونكة.
- تُوضع طبقة من المكرونة بعد تشكيلها على قطعة قماش نظيفة.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

أو تعلق لتجف أو تُستخدم مباشرةً بسلقها في ماء مغلي بقليل من الملح لمدة دقيقتين وتصفى وتقدم مع الصلصة المفضلة.

طهي المكرونة:

- للحصول على طبق مكرونة ذو مذاق طيب يجب إتباع بعض الملاحظات التالية :
عند سلق المكرونة يجب استخدام كمية كبيرة من الماء ولا تضاف المكرونة إلا عندما يبدأ الماء في الغليان.

- ولمنع التصاق المكرونة ببعضها (بسبب المادة النشوية الناتجة عند وضعها في الماء) فيجب تقليب المكرونة مرة أو مرتين على الأقل في أول بضع دقائق .

- يُضاف الملح وذلك لإعطاء وإظهار مذاق المكرونة . ويُراعى عدم إضافة المزيد من الملح عند عمل الصلصة أو المكونات الأخرى المضافة إليها .ولا يجب إضافة الزيت إلى الماء فمع أنه يساعد على عدم التصاق المكرونة إلا أنه سيعطيها غشاءا خارجيا يمنع تشرب وتشبع المكرونة بعد ذلك بالنكهة المضافة إليها من صلصة أو توابل .

-تحشى المكرونة لعمل التورتوليني أو الرفيولي بالجبن الريكوتا.
-يُضاف قليل من الزعفران أو السبانخ المطحونة للحصول على نكهات وألوان مختلفة.
-للحصول على نكهة افضل لا يجب شطف المكرونة بعد سلقها فذلك يساعد على التخلص من الطبقة الخارجية المكونة أثناء الغلي والتي يمكن أن تساعد على تماسك الصلصة إلى حد ما فلذا يراعى تحضير الصلصة من قبل حتى نتفادى غسل المكرونة بعد السلق .
-إذا كان الغرض هو صنع المكرونة وحفظها جانبا لوقت أخر فيمكن عند ذلك غسلها وإضافة القليل من الزيت حتى لا تلتصق . ويمكن إعادة تسخينها بوضعها في قليل من الماء المغلي قبل الاستخدام .

wWw.ShBabLiVe .cOm
Pooh13

كريم باف مملح

... ويسمى أيضاً عجين الشو



المقادير

- 1/2 كوب دقيق
- 1/3 كوب زبدة
- 2 بيض
- ذرة ملح
- 1/2 كوب ماء
- 1 ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور

الطريقة

- يُوضع الماء والزبدة في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف الملح و الدقيق دفعة واحدة مع الاستمرار في التقليب ويفضل استخدام ملعقة خشبية.
- عندما يندمج الدقيق جيداً يُرفع الخليط عن النار.
- يُضاف البيض تدريجياً واحدة في كل مرة مع الاستمرار في الخفق ولا تضاف البيضة الثانية حتى تتجانس الأولى تماما
- يُوضع الخليط في كيس حلوان (خاص للتزين ويشكل على هيئة دوائر صغيرة على صاج (صينية) ويرش بالجبن المبشور
- يُخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة عشر دقائق.
- يترك ليبرد بعد خبزه.
- يُقطع إلى أنصاف بالعرض ويُملأ باللبنة مخلوطة بقليل من الزعتر.

–يجب استعمال إناء سميك عند طهي الدقيق.

–يجب إضافة البيض واحدة تلو الأخرى مع التأكد من تجانسها تماماً قبل إضافة البيضة الأخرى.

–يجب تسخين الفرن قبل وضع العجين به إلى درجة حرارة 400 فهرنهيت.

–يراعى عدم فتح الفرن أثناء عملية الخبز وتترك المدة كاملة (حوالي 10 دقائق للحجم الصغير وتزداد المدة كلما زاد الحجم.

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

خبز بالبصل والتوابل

... يمكن عمل هذا الخبز بطرق متعددة باستخدام أنواع أخرى من الخضار أو بطريقة مختلفة لتشكيل الخبز. فيمكن وضعه في قوالب صغيرة أو في قالب كبير.

المقادير

1	كوب بصل مفروم ناعم
1	فص ثوم مفروم ناعم
4	ملعقة كبيرة زبدة سائحة
2	بيض مخفوق
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1/2	ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/3	ملعقة صغيرة جوز الطيب مطحون
4 1/4	كوب دقيق
2	ملعقة كبيرة خميرة
1	ملعقة صغيرة سكر
1 1/4	كوب ماء

الطريقة

- يُخلط البصل المفروم والثوم والزبدة والبيض حتى يمتزج الخليط جيداً.
- يُقلب الملح والكزبرة الجافة والكمون وجوز الطيب.
- يُخلط حوالي كوب من الدقيق مع الخميرة والسكر ويحرك جيداً.
- يُضاف خليط البهارات وخليط البصل إلى خليط الدقيق ويقلب جيداً ويترك لمدة ساعتين ليختمر.
- يُضاف الدقيق المتبقي والماء بالتناوب إلى باقي المحتويات مع الاستمرار في العجن حتى تندمج كل المحتويات جيداً. يغطى ويترك لمدة ساعة أخرى.
- يُوضع العجين في قوالب صغيرة مدهونة بقليل من الزيت ويمكن خبزه كما هو أو يدهن بقليل من البيض والحليب (1 بيضة + 2 ملعقة كبيرة حليب).
- تُخبز قوالب العجين في فرن حرارته 375 درجة لمدة 25 دقيقة.

شوربة
خبز ومعجنات
سلطات ومشهيات
لحوم وطيور وبحريات
أطباق جانبية وخضروات
فاكهة وحلويات
مشروبات

wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13